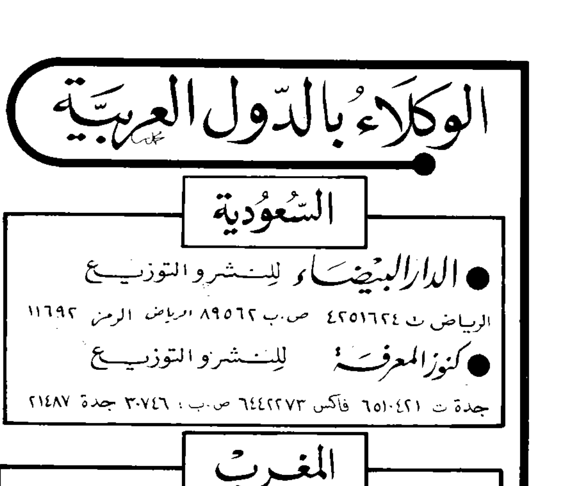
أسرار العلاج

بزيت الزيتون

دكتورة / وفاء عبد العزيز بدوى





الوكلاء بالدول العربية

السعودية

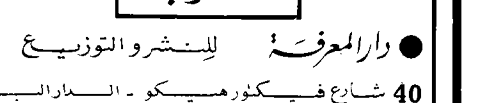
● الدار البيضاء للنشر والتوزيع

الرياض ت ٤٢٥١٦٢٤ ص.ب ٨٩٥٦٢ الرياض الرمز ١١٦٩٢

● كنوز المعرفة للنشر والتوزيع

جدة ت ٦٥١٠٤٢١ فاكس ٦٤٤٢٢٧٣ ص.ب : ٣٠٧٤٦ جدة ٢١٤٨٧

المغرب



● دار المعرفة للنشر والتوزيع

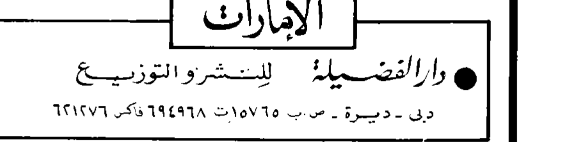
40 شارع فيكتور هيكو - الدار البيضاء

ص.ب : 4150 ☎ 300567 - 309520

● المكتبة السلفية للنشر والتوزيع

12 حي الداخلة - زنقة الإمام القسطلاني - الدار البيضاء

☎ 307643

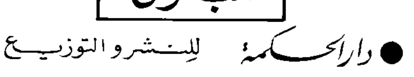


الإمارات

● دار الفضيلة للنشر والتوزيع

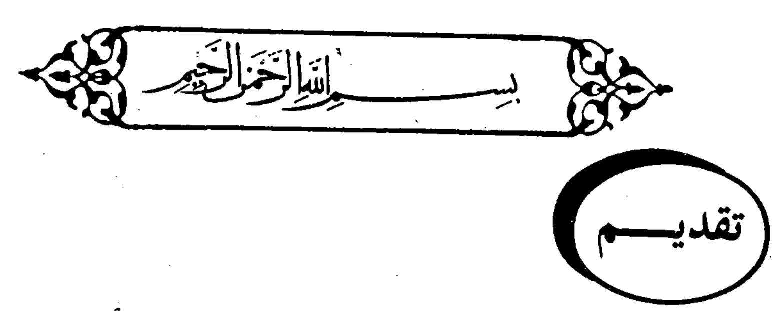
دبي - ديرة - ص.ب ١٥٧٦٥ ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦

البحرين



● دار الحكمة للنشر والتوزيع

ص.ب : ٢٣٨٧٥ هاتف ٣٣٦٠٣٢



تقديم

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد النبى الأمين ، ومن اتبع هديه إلى يوم الدين .

أما بعد :

لقد خلق الله الإنسان ، وكرمه وفضله على جميع المخلوقات ، وسخر جميع ما فى الكون لخدمته ، وجعل الله لكل داء دواء ، فإذا صادف الداء الدواء كان الشفاء بإذن الله .

لقد أصبح التداوى بالنباتات الطبية هى صيحة العالم الجديدة اليوم بعدما ذاق من ويلات العقاقير الكيماوية والأدوية المصنعة ، وعانى من الآثار الجانبية لهذه المواد . إنها دعوة إلى الفطرة وإلى الطبيعة التى خلقها الله سبحانه وتعالى ولم تمتد إليها يد الإنسان بالتغيير أو التلويث . إنها لجوء إلى الطيبات من الرزق هروباً من حصار الكيماويات القاتلة التى أصبحت تحيط بالإنسان من كل جانب وتلاحقه فى كل مكان . الهواء ملوث والماء ملوث . والدواء ما هو إلا كيماويات لها أضرار جانبية وآثار سيئة على الجسم ولو على المدى البعيد .

ولقد حظيت ثمار الزيتون وشجرتها بالذكر فى القرآن الكريم حيث ذكرها الله سبحانه وتعالى فى أكثر من موضع (سور التين والنحل والمؤمنون والنور) وقد أقسم الله جل وعلا بها ، كما عدها من الطيبات من الرزق .

وقد أوصى النبى صلى الله عليه وسلم بالزيتون خيراً ، فقد روى الترمذى وابن ماجه من حديث أبى هريرة — رضى الله عنه عن النبى ﷺ أنه قال : **« كلوا الزيت وادهنوا به ، فإنه من شجرة مباركة »** .

وقد اهتم الإسلام بغذاء المسلم اهتماماً لم يسبقه إليه أى دين أو تشريع من قبل .. فلا يخلو كتاب من كتب الفقه والتشريع من باب فى علم التغذية يسمى باب الأطعمة والأشربة ، وكذلك من باب فى علم التداوى . وبيَّن الإسلام فيما بيَّن ، الأطعمة المباحة والأطعمة المحرمة .

ولقد عرف الإنسان شجرة الزيتون منذ أقدم العصور ، فاستغلها خير استغلال إذ ائتدم بثمرها ، واستضاء بزيتها ، واستوقد عيدانها ، وقد اهتم المصريون القدماء بزراعة الزيتون كما عرفوا من فوائده الطبية العظيمة . وثمرة الزيتون نفسها شهية الطعم مقبولة المذاق لدى الكبار والصغار .

ولقد بذلت جهدى فى هذا البحث المتواضع بتوفيق من الله سبحانه وتعالى فى كتابة أحدث ما وصل إليه العلم فى مجال التداوى بثمار الزيتون ، بالإضافة إلى استعراض المعلومات الطبية القديمة فى هذا المجال راجية الله سبحانه وتعالى أن ينفع به الكثير ، وأن يكون خالصاً لوجهه الكريم فهو نعم المولى ونعم النصير .

دكتورة وفاء عبدالعزيز بدوى

القاهرة
شوال ١٤١٢
مـايو ١٩٩٢

من تاريخ التداوى بالنباتات الطبية

التداوى بالنباتات الطبية ظاهرة قديمة منذ الأزل ، ومن الطريف أن الطب نشأ أصلاً فى عالم الحيوان قبل أن ينشأ فى عالم الإنسان ، فقد لاحظ الإنسان أن الحيوان وهو يتطبب بالغريزة كان يتجه إلي النباتات التى فيها شفاؤه ويأكلها ، فقد رأى الإنسان الأغنام وهى ترعى أنها إذا أكلت نباتاً معيناً يصيبها الإسهال ففحص هذا النبات ، وتعرف عليه وتبين شكله ولونه ، وتمضى الأيام ويتكرر الإسهال كلما أقدمت الأغنام على أكل هذا العشب ، وفى أحد الأيام انتاب هذا الإنسان إمساك شديد فما كان منه إلا أن أخذ بعض أوراق هذا النبات ومضغها باحتراس ، فزال عنه الإمساك ومتاعبه .

ولوحظ فى الأحقاب الساحقة أن الذئب إذا مرض كان يحفر الأرض حتى يصل إلى جذور بعض السراخس فيأكلها ويشفى ، وإذا لدغت الحية ذئباً فإنه كان يتجه بغريزته إلى نبات الترياق ويمضغه فيشفى .

وكانت بعض القردة تحشو جروحها بأوراق من النباتات العطرية التى ثبت فى العصر الحديث : أن ما تحويه هذه النباتات من زيوت طيارة مطهرة للجروح بل وقاتلة لكثير من الميكروبات التى تسبب الأمراض .



التداوى بالنباتات الطبية على مر العصور

● الطب عند قدماء المصريين :

كان قدماء المصريين الفراعنة من أوائل الشعوب التى عرفت النباتات الطبية . وكان قدماء المصريين منذ أكثر من خمسة آلاف عام على معرفة تامة بالعلاج العلمى المنظم لكثير من الأمراض . فهم أول من اكتشف فائدة بذور الخلة ، واستخدموا خلاصتها المائية لإنزال الحصوات . كما عرفوا المر والصبر واستخدموهما ضد الإسهال والتطهير وضد الصرع .

وعرف قدماء المصريين شجرة الزيتون وزرعوها واهتدوا لفوائدها العديدة ، كما استخدموا زيت الزيتون علاجاً للكبد والمرارة وأيضاً مقوياً للشعر . وصنعوا من الشعير شراباً مقوياً منعشاً ومدراً للبول ، وخصوا به العمال ليضاعف من نشاطهم ، ويزيد من قوتهم الحيوية . واستخدموا كذلك النعناع والزعتر علاجاً للتخمة والمغص ، واستخدموا أيضاً الشمر والكراوية والكمون والكزبرة والينسون لطرد الأرياح وتحسين الطعم ، وكانوا يقومون بتحميص بذور الكتان ، ويستخدمونها فى علاج السعال وعمل « لبخ » لعلاج الدمامل والخراريج .

واستخدم قدماء المصريين الحنظل مسهلاً وطارداً للحشرات ، وعرفوا الحلبة كمدرة للبن وفاتحة للشهية ، واستخدموا الحناء أيضاً خضاباً للشعر وكمادة مطهرة للجروح وقابضة لها وتساعد على التئامها ، وقد عثر فى إحدى أوراق البردى منذ ٣٥٠٠ عام قبل الميلاد

على ما يثبت أن هناك بحوثاً أجريت فى أمراض النساء وطرق علاجها . وقد حاول الكثير من العلماء فى العصور القديمة الاستفادة من ذلك العلم القديم ، ونظراً لصعوبة قراءة اللغة الهيروغليفية القديمة فى تلك الأزمنة البعيدة ، كان الكاتب يوضح كلامه ببعض الرسوم ، فيضع رسم العين مثلاً عند ذكر العلاج اللازم لها أو الأذن أو الساق ، وكان يرسم دودة بجوار الأدوية الطاردة للديدان ، وكان يرسم لهباً عند الكلام عن معالجة الحروق .

● الطب عند اليونانيين :

واقتبس اليونانيون عن المصريين القدماء كل العلوم الطبية والعلاجية ، وتقدموا بها إلى الأمام ، وألف علماء اليونان « ديودور وهيرودوت وارسطو » كتباً أشادوا فيها بعلم الفراعنة وذكر العالم جالينوس أنه عثر فى حفائر « سقارة » على مخطوطات تحوى الكثير عن النباتات الطبية ووصفات عمل المراهم والمركبات الطاردة للديدان ، كما وجدت ورقة ايبرز (**Ebers**) وهو من علماء الآثار الأفذاذ ، وكان قد حضر إلى مصر سنة ١٨٧٠ واشترى ملفا من البردى طوله حوالى ٦٠ قدماً ، وقد اتضح أنه كتب منذ ٣٥٠٠ عام وقد وجد فيه الكثير من الوصفات الطبية وعلاجها بترتيب أعضاء الجسم .

ثم بدأ الطب الحقيقى العلمى المقتبس فى الازدهار فى بلاد الإغريق ، فقد رمز العلماء هناك للطب بشخص (**اسكيلابيوس**)(**Asculapius**) . ومن الطب الإغريقى نشأ الكثير

من الألفاظ التى لازالت تستعمل حتى الآن مثل كلمة هيجين (**Hygiene**) وهى تعنى علم الصحة وقيل إنها اشتقت من اللفظ (**Hygeia**) وهو اسم نبات يمثل الصحة والعافية الكاملة . وجاء «**أبو قراط**»(**Hippocrates**) هذا الطبيب العالم الفيلسوف الفذ ، ثم أصبحت (**مدرسة الاسكندرية**) جامعة الاسكندرية القديمة منارة للعلوم الطبية منذ حوالى ألفى عام ، ووضعت للطب أسساً ثابتة فى علوم التشريح وعلوم وظائف الأعضاء .

● التداوى بالنباتات الطبية عند العرب :

بدأ استعمال العقاقير النباتية فى التداوى والعلاج عند العرب فى عصر الدولة الأموية فى عهد الحجاج بن يوسف الثقفى حيث كان عنده طبيب خاص اسمه ثيادوق (**Theodokos**) وله كتاب عن (**تحضير الأدوية من النباتات الطبية واستخداماتها**) وتوفى منذ أكثر من ١٢٠٠ عام.

وكان خالد بن يزيد بن معاوية مولعاً بالطب والتداوى بالنباتات الطبية فطلب من كثير من العلماء المستوطنين فى مصر ترجمة الكتب المكتوبة باللغات اليونانية والقبطية إلى اللغة العربية .

ثم جاءت بعد ذلك الدولة العباسية وقامت فى عصر هذه الدولة نهضة أدبية وعلمية شاملة فأمر أبو جعفر المنصور مترجماً يسمى (**البطريق**) أن يترجم كتباً كثيرة عن أبقراط وجالينوس وغيرهما .

وظهر فى عهد هارون الرشيد الطبيب أبو زكريا يوحنا المسيحى

الذى كلف بترجمة الكثير من الكتب وطاف بلاد الروم بحثاً عن كتب الطب القديمة ، وله كتاب عن « تركيب الأدوية المسهلة » ومما هو جدير بالذكر أنه يوجد من هذا الكتاب نسخة فى مكتبة جامعة أكسفورد بانجلترا .

ثم جاء المأمون وأخذ يجمع جميع الكتب الطبية من حكام وعلماء العالم ، وأخذ يترجم كتب أرسطو و أبقراط وأفلاطون وجالينوس وشجع المترجمين وأجزل لهم العطايا ، وفى عهده تمت ترجمة كتاب « **الأدوية المستعملة** » وكتاب الأعشاب النباتية الذى ألفه العالم اليونانى (**Dioscoridis**) (**ديوسكوريدس**) ، ويحوى هذا الكتاب سبعة فصول عن الأدوية العطرية والنباتات الحريفة والأدوية التى تستخرج من الحشائش .

● أطباء وعلماء العرب النباتيون :

يعتبر الإمام عبدالملك بن عبدالعزيز البصرى المتوفى سنة ١٤٠ هجرية أول من كتب عن النباتات الطبية من المسلمين .

وقام أبو على يحيى بن جزلة البغدادى المتوفى سنة ٤٩٣ هجرية وأخرج كتاب (**منهاج البيان فيما يستعمله الإنسان**) ويحوى جميع تجارب الأدوية المفردة والمركبة .

وجاء عبدالله بن أحمد الأندلسى العشاب المعروف بابن البيطار المتوفى سنة ٦٤٦ هجرية وأخرج كتاب (**الجامع لمفردات الأدوية والأغذية**) .

وفى أوائل القرن الثامن الهجرى جاء ابن منظور الأنصارى المصرى ، وأخرج كتاباً أطلق عليه (**لسان العرب**) ، وقد كان شاملاً بإيجاز عن كل ما عرف من علوم النباتات الطبية وغير الطبية حتى ذلك الحين .

وهناك داود بن عمر الأنطاكى والمتوفى سنة ١٠٠٨ هجرية وصاحب التذكرة المشهورة .

وأبو بكر الرازى : وله أكثر من ٢٢٠ كتاباً فى الطب أهمها : **كتاب الطب السلوكى فى العلل وكتاب الحاوى وكتاب الجامع وكتاب الذخر فى الطب** .

والشيخ الرئيس ابن سينا : **صاحب موسوعة القانون فى الطب** .



نبذة عن زراعة النباتات الطبية (1)

كانت البداية فى الأصل ــ ولاتزال مستمرة ــ هى استخدام النباتات الطبية البرية ، إلا أنه لما أثبتت التجارب والتحاليل الكيميائية أن النبات الطبى الذى يزرع زراعة منظمة تكون المادة الفعالة فيه أكثر كمية وأكبر تركيزاً ، ويجعلها أقوى منها فى النباتات التى تنتشر برياً ، فإن الدول المتقدمة بدأت فى إنشاء أقسام خاصة تقوم بإجراء التجارب وانتخاب أفضل الأصناف من النباتات الطبية .

ومعظم شركات صناعة الأدوية تتبع الدساتير الطبية فى معاملاتها بالنسبة للنباتات الطبية التى تحتم استخدام النباتات الطبية المزروعة والتى تحتوى على نسبة معينة من المادة الفعالة .

وزراعة النباتات الطبية زراعة منظمة تؤدى إلى تركيز أعداد هائلة من النباتات فى مساحات محدودة ، علاوة على الحصول على نباتات نامية نمواً حسناً تحت ظروف يستطيع فيها الإنسان أن يتحكم فى جميع العمليات الزراعية كما يشاء .

• وأهم ما يلاحظ فى زراعتها هو أن تتبع فيها الاشتراطات اللازمة الصحيحة من انتخاب تقاوى من مصادر موثوق فيها ، نظيفة وخالية من المواد الغريبة ، وكذلك زراعتها فى المواعيد المناسبة .

---

(1) عن كتاب النباتات الطبية واستخداماتها للأستاذ الدكتور مصطفى كامل . المطبعة التجارية الحديثة .

ويمكن تلخيص مساوىء طريقة الاعتماد على محصول النباتات البرية فى الآتى :

١ - يبذل مجهود كبير فى جمع المحصول وذلك لأن النباتات البرية تشغل مساحات شاسعة غير محدودة .

٢ - عادة تنمو تلك النباتات فى الصحارى وعلى سفوح الجبال وفى الغابات وجميع تلك الأماكن يتعرض فيها الإنسان إلى أخطار ، بالإضافة إلى الصعوبات التى سوف تقابل عمليات نقل المحصول من تلك البقاع النائية .

٣ - تتعرض النباتات البرية لظروف قاسية تسبب تدهوراً كبيراً ونقصاً فى قيمتها الدوائية .

٤ - عادة ما يقوم بجمع النباتات الطبية البرية أشخاص على غير دراية علمية بجمع المحصول فى الميعاد المناسب وبالطريقة المثلى .

وتحتوى النباتات الطبية على مركبات خاصة لها تأثير خاص على أجسام وأعضاء الإنسان والحيوان ، ويطلق على تلك المركبات اسم « **المواد الفعالة** » (**Active Principle**) ، وقد أمكن بالبحث العلمى الدقيق والتجارب الصحيحة معرفة النباتات التى تحتوى على هذه المواد وتركيبها واستخراجها بحالة نقية .

وتختلف المادة الفعالة فى النباتات الطبية حسب فصول السنة وارتفاع درجات الحرارة أو انخفاضها .

كما أن كمية ونوع المادة الطبية فى النباتات قد تتغير بوضوح أثناء طور النمو ، ومن الأهمية بمكان بذل الجهد للحصول على العقاقير الخام فى أحسن صورها الفعالة ، حيث يجب جمع النباتات فى الوقت

المناسب لتحقيق ذلك . وقد تختلف المادة التى يحويها النبات باختلاف فصول السنة .

ويجب الاعتناء بجمع النباتات الطبية وتخزينها وتعبئتها عبوات صالحة حسب الطلب . كما يجب عمل الوقاية اللازمة أثناء التخزين لمنع مهاجمة الحشرات لها وإتلافها كما يجب بذل الجهد فى المحافظة عليها نظيفة ، وخاصة من الأجزاء التى تكون عالقة بها من التربة .

ويجب أن تكون النباتات أثناء تخزينها فى بيئة جافة حتى لا تتأثر بالرطوبة ، وتكون معرضة للأعفان المختلفة التى تتسبب عن الإصابة بالكائنات الدقيقة المختلفة .

ويفضل جمع أوراق النباتات فى الجو الجاف ، كذلك يجب جمع البذور بعد تمام نضجها ، ويجب اتباع الشروط الصحية عند تجفيف النباتات الطبية ، فلا تكدس فوق بعضها البعض إلا بعد تمام جفافها ، ولو كانت متشبعة بالرطوبة لأصيبت ببعض فطريات العفن أثناء التخزين .



المواد الفعالة فى النباتات الطبية

١ ــ الصموغ والمواد المخاطية (gums & mucoids)

وهى مواد كربوهيدراتية تذوب أو تختلط جيداً بالماء ، ولا تتأثر بالتخمرات الهضمية ، وتأثيرها موضعى ملطف وواقى ضد الالتهابات عند استعمالها ظاهرياً أو داخلياً . مثل الصمغ العربى الذى يستخرج من السنط والصمغ الهندى . والمواد المخاطيـــة توجد فى نباتات العائلة الخبازية كما فى أوراق نبات الخبازى وأوراق نبات الرجلة ، وهى ملطفة للأغشية المخاطية والآلام الجلدية .

٢ ــ الزيوت والدهون النباتية (vegitable oil & lipids)

وأغلبها صالحة للأكل ، وتستعمل كقاعدة للمراهم الطبية ، إلا أن بعضها يتركب من أحماض دهنية غير مشبعة ، وتكون غير قابلة للهضم أو الامتصاص ، وبعضها يستعمل كمسهل طبى مثل زيت الخروع .

٣ ــ الجلوكوسيدات (glucosides)

وتركيبها الأساسى سكر الجلوكوز مع أحماض عضوية ، وأهمها :

(ا) التانين (**Tannis**) : وتعمل على ترسيب البروتينات والمخاط وتسبب انقباض الأوعية الدموية ، وتستعمل أساساً فى إيقاف النزيف والنزلات المعوية ، ومعالجة الجروح والقروح والحروق .

(ب) الصابونين (Saponins) : وهى مركبات لها خاصية تكوين رغوة كثيفة مع الماء ، وتدخل فى صناعة معجون الأسنان ، ومركبات التجميل كالشامبو ، وبعضها له تأثير طبى فى زيادة إفرازات الشعب الهوائية فتساعد على طرد البلغم .

(جـ) الجلوكوسيدات القاتلة والطاردة للديدان المعوية (Antihelminting glucosides) .

(د) جلوكوسيدات الساليسليك (Salycilic glucosides) التى تعطى حامض الساليسيليك وله فائدة فى حالات الروماتزم وخفض درجة الحرارة .

٤ ـــ شبه القلويات (Alkaloids) :

وهى قواعد تتحول إلى أملاح باتحادها مع الأحماض ، وتحتوى على عنصر الأزوت . ومنها المورفين (morphine) والبابافيرين (papaverine) ولها تأثير مخدر . ومادة الكافيين (cafeine) التى توجد فى نبات الكولا ، كما أنها توجد فى البن بنسبة ١ – ٢٪ ، وفى الشاى بنسبة ١ – ٣٪ وفى الكاكاو بنسبة ٠,٠٧ – ٠,٣٦٪ ، وبعض المركبات شبه القلوية تستعمل فى طرد الديدان المعوية .

٥ ـــ الزيوت الأساسية (Essential oils) :

وهى التى تعطى الرائحة المميزة للأزهار والنباتات بصفة عامة وتوجد بحالة سائلة إلا أن بعضها يوجد بشكل صلب مثل الكافور ، وأغلب هذه المركبات ذات رائحة عطرية وتستخلص أساساً لهذا الغرض ، وكثير منها له فوائد طبية مثل تنظيم حركة الأمعاء وإزالة

التقلصات المعوية ، التى تحدث المغص ، كما أن لها تأثيراً على الرحم وعلاج اضطرابات العادة الشهرية لدى السيدات ، وبعض هذه المركبات تمتص بواسطة أغشية الجهاز التنفسى ، وتفيد فى علاج السعال ونزلات البرد ، كما تستعمل فى زيادة إفراز البول .

٦ ــ المركبات المرة (Bitters) :

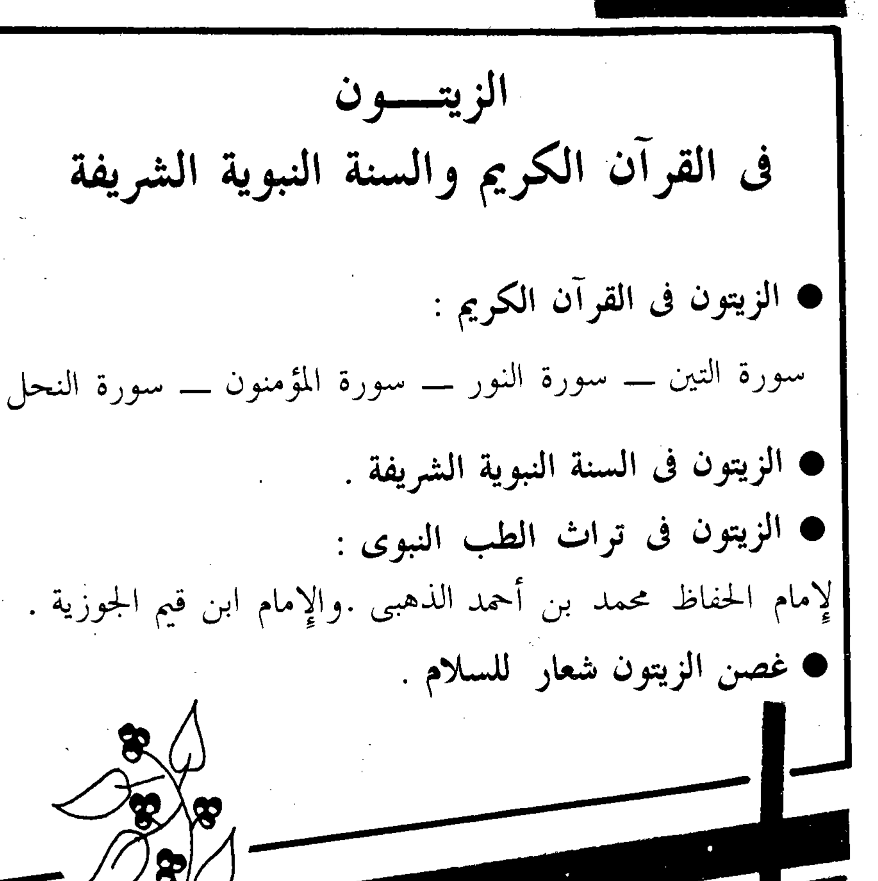
وهى مركبات تختلف فى تركيبها الكيماوى ، ولكنها تشترك فى طعمها المر ومعظمها شبه قلويات ، ولها تأثير واضح فى فتح الشهية وتحسين عملية الهضم وبذلك يكون مفعولها مقويا ، وتستخدم كذلك لعلاج حالات الإسهال كما أن بعضها يستعمل لطرد الديدان المعوية .

٧ ــ مركبات الانثراكينين (Anthraquinones) :

وتأثيرها الأساسى كمسهل ضعيف المفعول مثل مادة الألويين (**Aloine**) الموجودة فى نبات الصبار .

٨ ــ مواد راتينجية (Resins) وزيوت كبريتية (Sulpher oils) .





الزيتــون
فى القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة

- **الزيتون فى القرآن الكريم :**

سورة التين ـــ سورة النور ـــ سورة المؤمنون ـــ سورة النحل .

- **الزيتون فى السنة النبوية الشريفة .**
- **الزيتون فى تراث الطب النبوى :**

لإمام الحفاظ محمد بن أحمد الذهبى .والإمام ابن قيم الجوزية .

- **غصن الزيتون شعار للسلام .**

● الزيتون فى القرآن الكريم :

قال الله سبحانه وتعالى فى سورة التين : ﴿ **والتين والزيتون وطور سينين** ﴾ [والتين : ١ — ٢]

وتعرض هذه السورة حقيقة الفطرة القويمة التى فطر الله الإنسان عليها ، ثم هبوط الإنسان وسفوله حين ينصرف أو ينحرف عن سواء الفطرة واستقامة الإيمان . ويقسم الله — سبحانه وتعالى — على هذه الحقيقة بالتين والزيتون ، وطور سينين ، وهذا البلد الأمين . وطور سينين هو الطور الذى نودى موسى — عليه السلام — من جانبه ، والبلد الأمين هو مكة بيت الله الحرام .

وقد كثرت الأقوال المأثورة فى التين والزيتون .(١)

قيل : إن التين إشارة إلى طورتينا بجوار دمشق .

وقيل : هو إشارة إلى شجرة التين التى راح آدم وزوجه يخصفان من ورقها على سوآتهما فى الجنة التى كانا فيها قبل هبوطهما إلى هذه الحياة الدنيا .

وقيل : هو منبت التين فى الجبل الذى استوت عليه سفينة نوح عليه السلام .

وقيل فى الزيتون :

إنه إشارة إلى طور زيتا فى بيت المقدس نفسه .

وقيل هو إشارة إلى غصن الزيتون الذى عادت به الحمامة التى(٢) أطلقها نوح عليه السلام من السفينة لترتاد حالة الطوفان ، فلما عادت ومعها هذا الغصن عرف أن الأرض انكشفت وأنبتت .

---

(١) انظر تفسير سورة « والتين » للقرطبى .

(٢) انظر البداية والنهاية للحافظ ابن كثير [١/١١٦] .

وقيل : بل التين والزيتون هما هذان الأكلان اللذان نعرفهما بحقيقتهما . وليس هناك رمز لشئ وراءهما ، أو أنهما هما رمز لمنبتهما من الأرض .

● وقال الله سبحانه وتعالى فى سورة النور [الآية : ٣٥] : ﴿ **يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضئ ولو لم تمسسه نار** ﴾ .

فقد سماها المولى سبحانه وتعالى بالشجرة المباركة . ونور زيت الزيتون كان أصفى نور يعرفه المخاطبون . وشجرة الزيتون شجرة معمرة . وكل ما فيها ينفع الناس . زيتها ، وخشبها وورقها وثمرها . وزيتها ليس زيتاً من هذا المشهود المحدود ، إنما هو زيت آخر عجيب : « **يكاد زيتها يضئ ولو لم تمسسه نار** » ، فهو من الشفافية بذاته ، ومن الإشراق بذاته ، حتى ليكاد يضئ بغير احتراق « **ولو لم تمسسه نار** » .

● وقال تعالى فى سورة المؤمنون [الآية : ٢٠] : ﴿ **وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للآكلين** ﴾ .

فقد ذكر المولى سبحانه وتعالى شجرة الزيتون عندما ذكر عباده بنعمه التى لا تحصى . وقال المفسرون : الشجرة هى شجرة الزيتون ، والدهن هو زيت الزيتون .. والصبغ : الأدم . أى أن هذه الشجرة فيها ما ينتفع به من الدهن والاصطباغ . وشجرة الزيتون هى أكثر الشجر فائدة بزيتها وطعامها وخشبها ، وأقرب منابتها من بلاد العرب طور سيناء ، عند الوادى المقدس المذكور فى القرآن ، لهذا ذكر هذا المنبت على وجه خاص ، وهى تنبت هناك من الماء الذى أسكن فى

الأرض وعليه تعيش .

● وفى سورة النحل الآية (١٠ ــ ١١) يقول جل وعلا :

﴿ هو الذى أنزل من السماء ماء لكم منه شراب ومنه شجر فيه تسيمون ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات إن فى ذلك لآية لقوم يتفكرون ﴾ .

فقد ورد ذكر الزيتون ضمن الأشجار التى لها ثمار وذلك فى سرد لبعض نعم الله سبحانه وتعالى على العباد .

● الزيتون فى السنة النبوية الشريفة :

ــ أوصى رسول الله ﷺ أصحابه بهذه الشجرة ــ وروى الإمام أحمد عن مالك بن ربيعة الساعدى الأنصارى قال : قال رسول الله ﷺ : « **كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة** »[(١)].

● الزيتون فى تراث الطب النبوى :

● ذكر إمام الحفاظ محمد بن أحمد الذهبى فى كتابه الطب النبوى عن الزيتون :

زيت الزيتون هو المعتصر من الزيتون الفج وهو بارد يابس .. والمتخذ من الزيتون المدرك حار باعتدال مائل إلى الرطوبة ، وكلما عتق قويت حرارته ، والادهان به يقوى الشعر والأعضاء ، ويبطىء الشيب ، وشربه ينفع السموم ، ويطلق البطن ، ويسكن وجعها ، ويخرج الدود ، ومنافعه جمة. وجميع الأدهان تضعف المعدة إلا الزيت .

---

(١) الترمذي (١٩١١) ، (١٩١٣) ، الحاكم (٢/٣٩٨) ، صحيح الجامع (٤٣٧٤)

وعن ابن عمر مرفوعاً : « **ائتدموا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة** »[1] .

وفى قوله عز وجل ﴿**وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن**﴾[2] هو الزيت .

وفى الترمذى : « **كلوا الزيت وادهنوا به** »[3] .

وعن عقبة بن عامر : « **عليكم بزيت الزيتون كلوه وادهنوا به فإنه ينفع من البواسير** »[4] رواه ابن الجوزى .

وفى رواية : « **من ادهن بزيت لم يقربه شيطان** »[5] .

وقيل : الزيت ترياق الفقراء .

وأما الزيتون الأخضر فبارد يابس جيد للغذاء مقو للمعدة ، مثير للشهوة .

وأما الأسود فحارّ يابس يولد السوداء ردىء للمعدة .

وأما الزيتون المالح فينفع من حرق النار ، ومضغ ورق الزيتون ينفع من قلاع الفم ، ومن الحمرة والنملة والشرى .

---

(١) ابن ماجه (٢٣١٩) ، الحاكم (١٢٢/٤)، المصنف (١٩٥٦٨) ، صحيح الجامع (١٨) وقال : حسن.

(٢) سورة المؤمنون : ٢٠ .

(٣) سبق تخريجه .

(٤) ضعيف الجامع (٣٧٨٨) وقال : ضعيف ، وعزاه السيوطى لابن السنى .

(٥) السيوطى فى مختصر الطب النبوى (ص : ١٠٧) .

• وجاء فى كتاب الطب النبوى لابن قيم الجوزية :

الزيت حار رطب فى الأولى ، وغلط من قال : يابس . والزيت بحسب زيتونه : فالمعتصر من النضيج أعدله وأجوده ، ومن الفِجِّ فيه برودة ويُبوسة ، ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين ، ومن الأسود يسخن ويرطب باعتدال ، وينفع من السموم ، ويطلق البطن ، ويخرج الدود — والعتيق منه أشد تسخيناً وتحليلاً — وما استخرج منه بالماء . فهو أقل حرارة وألطف ، وأبلغ فى النفع ، وجميع أصنافه ملينة للبشرة . وتبطىء الشيب .

وماء الزيتون المالح يمنع من تنفط حرق النار ، ويشُد اللثة ، وورقه ينفع من الحمرة والنملة والقروح الوسخة والشرى ، ويمنع العرق . ومنافعه أضعاف ما ذكرناه .

• **غصن الزيتون شعار للسلام :**

وكان نوح عليه السلام قد بعث بحمامة لتستطلع أخبار الطوفان ، فعادت بغصن الزيتون[1] ، فأدخل ذلك الأمن على النفوس الخائفة من ركاب السفينة ، ومنذ أقدم الزمان لايزال غصن الزيتون شعاراً من شعارات السلام وبشير من بشائر الأمان . ومازالت شعوب الأرض تتناقل هذا الرمز جيلاً بعد جيل ، حتى جعلته الأمم المتحدة شعاراً لها .

---

(١) انظر البداية والنهاية للحافظ ابن كثير (١١٦/١) .



الزيتـــون
فى الطب القديم والطب الشعبى

- الزيتون فى الطب القديم .
- الزيتون والطب العربى .
- الزيتون فى تذكرة داود الأنطاكى .
- الزيتون فى قانون ابن سينا .

● الزيتون فى الطب القديم :

لقد عرف الإنسان شجرة الزيتون منذ أقدم العصور ، فاستغلها خير استغلال حيث استضاء بنور زيتها ، واستخدم خشبها وجزل حطبها وائتدم بثمرها .

واهتم المصريون القدماء بزراعته لما عرفوا من فوائده الطبية العظيمة ، وتباركوا بعصيرها.

والزيتون نبات من الفصيلة الزيتونية ، أشجاره مُعمرة ، ودائمة الخضرة ، وقد أطال الأطباء الأوائل فى سرد فوائد الزيتون الطبية حيث وصفوه ضد أمراض الكبد ولتقوية المعدة . كما ذكروا أيضاً أن ورق الزيتون إذا مُضغ أذهب فساد اللثة وإذا دُقَّ وضُـمِّد بمائه أو عصارته نفع من القروح ، وعالج الجروح . كما استخدموا عصارته شرجياً لعلاج قروح الأمعاء والمعدة .

واستخدم الرومان زيت الزيتون فى دهان أجسامهم ليتطهروا .

● الزيتون فى الطب العربى :

جاء فى كتاب حديقة الأزهار والعقار لأبى القاسم بن محمد بن إبراهيم العسالى : أن شجر الزيتون من جنس الشجر العظام المُعَمر ، وهو نوعان : بستانى ، وبرى . فالبستانى يعظُم كثيراً ، وثمره أعظم من ثمر البرى وهما معاً معروفان ، وتسمى شجرة البرى الزبُّوج ويعتصر منها زيت يقال له : الركابى لكونه مركباً للأدهان والحشائش ، والذى يُعتصر من الزيتون الفِجّ يقال له زيت الأنفاق .

وذكر فى منافعه وخواصه : زيت الأنفاق جيد للمعدة وهو أجود الزيت للأصحاء ، وزيت الزيتون البرى هو كدُهْن الورد فى كثير من المعانى ويحفظ الشعر من سرعة الشيب إذا استعمل كل يوم ، وزيت الزيتون المُدرِكُ التامُ النضج حار باعتدال ورطب كذلك . وجميع أنواع الزيتون مُقوٍّ للأبدان منشط للحركة وورقه نافع للقُلاع والدّاحس ولسيلان العَرَق . وعَكَر[1] الزيت دواء للأورام الحارة والغدد ، والزيت العتيق ينفع من ظلمة العين ، وزيت الزيتون البرى مُجفف لسيلان الرطوبة من الأذن نافع للّثة الدامية والأسنان المتحركة .

● الزيتون فى تذكرة داود الأنطاكى

قال داود فى ذكره عن الزيتون :

... وجميع أجزائه قابضة إذا حرقت أغصانه الغضة مع ورقه فى كوز جديد ثم سحقت وعجنت بشراب وأعيد حرقها كانت أجود من التوتيا فى جميع أفعالها فى العين ، وإن مضغ ورقه أذهب فساد اللثة والقلاع وأورام الحلق ، وإن دق وضمد به أو بعصارته منع الجمرة[2] والنملة[3] والقروح والأورام وختم الجراح وقطع الدم حيث كان مجرباً ، وإن ضمدت به السرة قطع الإسهال ورماده بماء ثمرته والعسل يذهب داء الثعلب والحية ، وإن دقت الأوراق والأطراف الغضة ووضعت فوق العرقوب بأربعة أصابع من الجانب الوحشى حتى يقرح جذب ما فى عرق النَّسَا وأبرأه وإن طبخ بالشراب حتى يتهرى سكن النقرس والمفاصل ، وعصارته إذا حقن بها أذهبت قروح الأمعاء

(١) العَكَرُ (بفتح العين المهملة والكاف): الراسب من كل شئ .

(٢) الجمرة : التهابات فى الجلد .

(٣) النملة : قروح تخرج فى الجنب ـــ النهاية لابن كثير جـ ٥ .

والمعدة وإن طبخت أجزاؤه كلها بماء الكراث والصبر حتى تمتزج كان الدواء لأمراض المعدة ، خصوصاً الباسور ، ويقطع السعال المزمن والخراج البلغمى .. أما ثمرته فإن أخذت فِجّة واستعملت بالملح والحوامض مع الأطعمة جودت الشهية وقوت المعدة ، وفتحت السدد وحسنت الألوان ... ، ... وزيت الزيتون ينعم البشرة ، وإذا شرب بالماء الحار سكن المغص والقولنج[1] ، وفتح السدد ، وأخرج الدود ، وأدرّ البول ، وفتت الحصى ، وأصلح الكلى والاحتقان به يسكن المفاصل والنَّسَا وأوجاع الظهر والورك ويقع فى المراهم فيدمل ويصلح ، والدهان به كل يوم يمنع الشيب ، ويصلح الشعر ، ويمنع سقوطه ، والاكتحال به يقلع البياض ويحد البصر .

• الزيتون فى قانون ابن سينا :

وكتب الشيخ الرئيس ابن سينا عن الزيتون فى قانونه فقال : « ... يحفظ الشعر ويمنع سرعة الشيب إذا استعمل كل يوم ومفيد للجرب والقوباء .. ويعالج الجراح والقروح .. ويقع فى مراهم آلام المفاصل .. والزيت المغسول يوافق أوجاع العصب وعرق النسا ، وزيت العتيق ينفع للمنقرسين .. وزيت الزيتون البرى ينفع اللثة الدامية تمضمضاً به ، ويشد الأسنان المتحركة ، وورقه المحروق بدل التوتيا للعين ، وصمغه للغشاوة والبياض وغلظ القرنية ، وعصارة ورقه للجحوظ ولقروح القرنية .. وزيت الانفاق جيد للمعدة ، يؤكل مع المرىء قبل الطعام فيلين ، ويؤخذ ٩ أوراق بماء حار أو بماء الشعير فيسهل .. » .

---

(١) القولنج : التهابات القولون المزمنة .


التحليل التركيبى لزيت الزيتون
المركبات الأساسية لثمرة الزيتون
(معادن ـــ دهون ـــ فيتامينات) .
فيتامينات
فيتامين أ فيتامين هـ
فيتامين د فيتامين ج
فيتامين ب المركب
● أشباه الدهون .
● بروتينات .
● مواد عطرية مشهية .

• المركبات الأساسية لثمرة الزيتون[1] :

عُرف الزيتون منذ سنين عديدة بخواصه العلاجية ، وهو موجود بكثرة فى حوض البحر الأبيض المتوسط [2] بصفة عامة ، وأمريكا الوسطى ، وجنوب كاليفورنيا بالولايات المتحدة وجنوب أفريقيا وأستراليا والزيتون الأسود أكثر نضوجاً من الأخضر . والأشجار المزروعة تعطى ثماراً أكثر من الأشجار البرية .

والجدول الآتى يوضح بعض التركيبات الأساسية لثمرة الزيتون :

	الزيتون الطازج	الزيتون الأخضر
ــ الماء .	٧٤,٥٠	صفر
ــ مواد آزوتية	٠,٧٦	٣,١٠
ــ مواد دهنية	١٤,٤٨	٥٨,٨٥
ــ مواد مستخلصة	٨,٠٤	٣٢,٦٧
ــ سليولوز	٠,٩٠	٣,٦٨
ــ مواد مختلفة	٠,٤٢	١,٧٠

تحتوى ثمرة الزيتون على المعادن الآتية :

الفوسفور ــ الكبريت ــ البوتاسيوم (١جم٪) ــ الماغنسيوم ــ الكالسيوم ــ الكلور ــ الحديد ــ المنجنيز ــ النحاس .

---

(١) عن كتاب :

TRAITEMENT DES MALADIES PAR LES LEGUMES LES FRUITS ET LES CEREALES: J. VAINET GE EDITION

(٢) تعد أسبانيا وتونس من الدول المشهورة بزراعة الزيتون وإنتاج الأنواع الجيدة منه .

ويذكر د. مالونيه فى كتابه العلاج بالنباتات[1] : لورق نبات الزيتون فوائد طبية وعلاجية أيضا !!

تحتوى ورقة نبات الزيتون على ٥٪ من المعادن الآتية (الكالسيوم ـــ الفوسفور ـــ الماغنسيوم ـــ السليكون ـــ الكبريت ـــ البوتاسيوم ـــ الصوديوم ـــ الحديد ـــ الكلور) .

كما تحتوى أيضا على التانيك (Tannis) ، ماثيتول ، سكروز ، أحماض عضوية : (ماليك ، طرطريك ، لاكتيك ، جلوكوليك) وأحماض دهنية (أوليك ، صابونيك) .

ـــ تحتوى ثمرة الزيتون على نحو ٦٧ ٪ بالوزن من الماء .

ـــ تحتوى ثمرة الزيتون على نحو ٢٣٪ دهن (زيت الزيتون) .

ـــ تحتوى ثمرة الزيتون على نحو ١٪ أملاح معدنية مثل الكالسيوم والحديد والتى سبق ذكرها .

ـــ تحتوى ثمرة الزيتون على ٥٪ بروتين .

ـــ تحتوى ثمرة الزيتون على الفيتامينات الآتية :

فيتامينات تذوب فى الدهون : فيتامين أ ، فيتامين د .

فيتامينات تذوب فى الماء : فيتامين هـ ، فيتامين ج ، فيتامين ب المركب .

وذكر د. ج فالينيه فى كتابه « علاج الأمراض بالفواكه والحبوب »[2] : أن بذر ثمرة الزيتون يحتوى على نسبة تتراوح من

(1) **PHYTO THERAPIE, TRAITEMENT DES MALADIES PAR LES PLANTES : MALOINE S.A. EDITEUR.**

(2) **TRAITEMENT DES MAIADIES PAR LES LEGUMES LES FRUITS ET LES CEREALES: J. VAINET .**

١٠ ــ ٣٥٪ من الزيت ، بينما يحتوى الجزء اللحمى من الثمرة على مقدار يتراوح أيضاً من ٢٥ ــ ٥٠٪ من الزيت .

وتختلف هذه النسب على مدار السنة حسب نضج الثمرة ، وحسب المنطقة المزروعة فيها وكذلك تعتمد هذه النسب على نوع العينة التى تم تحليلها .

وبناءً على ل . روتير (L. Reutter) [١] فإنه يمكن القول بأن زيت ثمرة الزيتون تتركب من الآتى :

أحماض دهنية غير مشبعة (٨٥٪) :

١ ــ أحادية : حمض الأوليك (Oleique) .

٢ ــ عديدة : حمض لينوليك (Linoleique) .

أحماض دهنية مشبعة (١٥٪) :

حمض البالمتيك (Palmitique) وحمض الاستياريك (Stearique) .

جليسريدات ثلاثية (Triglycerides) .

فيتامينات : هـ (٣ ــ ٣٠ ملجم لكل ١٠٠ جرام من الزيت) ، فيتامين ج ، ب ، أ ، وكلوروفيل (Chlorophylle) ، الليسيثين (Lècithines) .

والزيوت المستخلصة من الثمار الناضجة تعتبر أغناها بالفيتامينات ومما هو جدير بالذكر أن فقر زيت الزيتون فى احتوائه على الأحماض الدهنية

---

(١) المرجع السابق .

العديدة **(Poly-insaturated fatty acides)** غير المشبعة ، يعطى هذا الزيت ميزة هامة جداً حيث أن ذلك يساعد على عدم رفع نسبة الكولسترول (**Cholesterol**) فى الدم ، وبالتالى فإن هذا الزيت يعتبر من العوامل التى تمنع حدوث ارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية وتصلب الشرايين وجميعها من مضاعفات زيادة نسبة الكولسترول فى الدم **(Hypen Cholesterol Acmia)**

ونقلاً عن (ل . راندون) (**L. Randoin**) فإن الجدول الآتى يوضح التركيبات الأساسية لكل من الزيتون الأخضر والأسود :

مليجرام / ١٠٠ جرام

النوع	كالورى	كبريت	فوسفور	صوديوم	بوتاسيوم	ماغنسيوم	كالسيوم	حديد	نحاس	فيتامين ا	فيتامين ب ١	فيتامين ب ٢
زيتون أخضر	٢٠٠	٢٧	١٥	١٢٨	١٥٢٦	٢	١٠٠	٢	٠,٣٠	٤	٠,٠٣	٠,٠٨
زيتون أسود	١٥٠	–	١٨	–	–	–	٨٠	–	٠,٦٠	–	٠,٠٢	٠,٠٦



الاستخدامات الطبية لزيت الزيتون وقيمته الغذائية

- في علاج تصلب الشرايين والذبحة الصدرية .
- في علاج أمراض الكبد ومدر للعصارة الصفراوية .
- ملين وملطف للأمعاء .
- يخفض ضغط الدم ويساعد على توسيع الأوعية الدموية الطرفية .
- مدر للبول .
- مضاد لمرض البول السكرى .
- لعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل .
- لمنع تساقط الشعر .
- في المحافظة على جمال البشرة .
- ملطف للجلد .
- لعلاج دمامل الجلد والتهاباته .
- لعلاج التهابات اللثة .
- ضد مرض النقرس .
- لعلاج القوباء .
- لعلاج تشققات الجلد .

- لعلاج الكساح وفقر الدم فى الأطفال الرضع .
- الفوائد الطبية لورق الزيتون .
- بعض المستحضرات الطبية التى يدخل زيت الزيتون فى تركيبها .
- وقف نمو ميكروب السل (الدرن) .
- عش وتمتع بالحياة .
- مرهم للصبا .
- حمامات البخار الزيتية لعلاج الجلد الجاف .
- حمامات الزيت الساخن لعلاج الشعر الجاف .
- القيمة الغذائية للزيتون وزيته .



■ استخدام زيت الزيتون فى علاج تصلب الشرايين والذبحة الصدرية : (Atherosclerosis & Angina Pectoris) .

يحدث تصلب الشرايين نتيجة ترسيب المواد الدهنية بين طبقات وأنسجة جدران الشرايين ، مما يجعلها غير قادرة على التمدد أو الانبساط (Dialatation) وبالتالى تكون غير قادرة على مواجهة أى زيادة فى ضغط الدم .

ويزيد احتمال الإصابة بتصلب الشرايين والأزمات القلبية مع زيادة وزن الجسم حيث يصاحب ذلك فى معظم الأحيان ارتفاع مستوى الدهون وارتفاع ضغط الدم والإصابة بمرض السكر .

خطورة تصلب الشرايين :

ـــ **فى الكُلى** : تصلب شرايين الكلية يؤدى إلى ارتفاع فى ضغط الدم وبالتالى عدم وصول كمية كافية من الدم إلى الكليتين حيث يؤدى ذلك فى النهاية إلى الفشل الكلوى (**Renal Faliure**) .

ـــ **فى المخ** : قد تؤدى ذلك إلى انفجار الأوعية الدموية بالمخ وحدوث الشلل النصفى أو شلل فى المراكز الحيوية بالمخ كمركز الكلام أو السمع أو البصر .

ـــ **فى القلب** : تضيق الأوعية الدموية للقلب ويسبب ذلك نقص كمية الدم إلى عضلة القلب حيث يقل نصيبها من الغذاء والأكسجين ، ويجعلها عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية وقد يؤدى ذلك إلى هبوط فى عضلة القلب .

ـــ **فى الأطراف** : خاصة فى الأطراف السفلى . والرجال أكثر عرضة

من النساء بما يقدر بحوالى خمس مرات فى تعرضهم للإصابة بتصلب شرايين الأطراف . ومن أعراض ذلك المرض حدوث آلام متقطعة فى سمانة القدم أثناء السير ، وهذا الألم يشبه ذلك الذى يحدث أثناء انقباض عضلة الرجل فى العوم .. وقد تدفع الآلام المريض إلى أن يتوقف عن السير ليأخذ قسطاً من الراحة .

أما الذبحة الصدرية :

فهى تحدث نتيجة لعدم وصول كمية كافية من الدم المحمل بالأكسجين لإمداد عضلة القلب بالطاقة اللازمة لانقباضها .

ومن أسبابها : إصابة الشرايين المغذية للقلب بتصلب أو زيادة نسبة الدهنيات والكولسترول بالدم ، وعوامل الضغط النفسى ، كما تلعب السمنة دوراً كبيراً فى نسبة حدوث هذا المرض ، كما أن للخمول الكسل الجسمانى تأثيراً كبيراً فى حدوث الذبحة الصدرية .

ومن أعراضها : ألم فى الصدر عادة فى الثلث الأوسط فيه ، ويتفرع هذا الألم ليسمع فى الرقبة ، ومنطقة فم المعدة كما قد يصل إلى الذراعين معاً . ويزداد هذا الألم شدة مع زيادة المجهود العضلى والتعرض لنوبات البرد .

وقد وجد أن المداومة على تناول زيت الزيتون يساعد على منع تصلب الشرايين وبالتالى يقى الجسم من خطورة هذا المرض ومضاعفاته ، وكذلك يحمى الجسم من أخطار حدوث الذبحة الصدرية .

■ ■ استخدام زيت الزيتون فى علاج أمراض الكبد وكمدر للعصارة الصفراوية (Cholagogue) :

يعتبر زيت الزيتون من خير الأدوية الكبدية التى عرفها الإنسان منذ أقدم العصور لما عرف عنه من خواصه المفرغة للصفراء .

ما هى العصارة الصفراوية ؟ وما فائدتها ؟ :

تنتج العصارة الصفراوية من إفراز الخلايا الكبدية ، حيث تتجمع عن طريق قنوات دقيقة إلى قنوات أخرى أكثر منها اتساعاً حتى تصل فى النهاية إلى القناة المرارية التى تؤدى إلى الحويصلة المرارية ، وهناك يتم اختزان العصارة الصفراوية لحين الحاجة إليها عند عملية هضم المواد الدهنية .

وكلما زاد تفريغ العصارة الصفراوية أدى ذلك إلى تنشيط الكبد ، وزيادة إفراز هذه العصارة التى تساعد على هضم المواد الدهنية ، وتحويلها إلى مستحلب دهنى (emulsion) .

وعدم إفراز العصارة الكبدية يؤدى بالطبع إلى عدم القدرة على هضم المواد الدهنية ، وتراكم هذه العصارة فى الحويصلة المرارية يؤدى إلى زيادة تركيزها وتحويلها إلى حصوات تسمى بالحصوات المرارية (Bile stons) ، التى تؤدى إلى التهابات مزمنة فى الحويصلة المرارية (Chronic cholecystitis) التى تتميز بوجود آلام مستمرة فى الجانب العلوى الأيمن من البطن خصوصاً بعد تناول وجبات دهنية . كما يكون هناك الإحساس بالانتفاخ فى هذه المنطقة وعدم الارتياح .

وقد تسبب الحصوات المرارية آلاما مبرحة تأتى على شكل مغص (Biliary colic) ، كما قد تسبب انسدادا فى القنوات الصفراوية

مسببة بذلك مرض الصفراء الانسدادى (Obstructive Jundice) ... الذى يتطلب تدخلاً جراحياً فى الحال .

ولتجنب هذه المشاكل فى إفراز العصارة الصفراوية ، فإنه يجب المحافظة باستمرار على جعل العصارة الصفراوية فى صورة سائلة بتناول السوائل والمواد المدرة لها (أى التى تشجع على إفرازها وعدم تراكمها) ، ولزيت الزيتون القدرة على تنبيه الكبد وتنشيطه فى إفراز هذه العصارة ، وجعلها فى حركة دائمة باستمرار .

■ ■ زيت الزيتون ملطف وملين للأمعاء (Laxative) :

للإمساك أسباب كثيرة من أهمها : عدم تناول مواد تساعد على تنشيط حركة الأمعاء مثل الألياف الخضراء (المواد السليولوزية) التى توجد فى الكرات أو الخس والجرجير ، أو عدم تناول سوائل بكمية كافية ، أو عدم التخلص من الفضلات بصورة منتظمة . كما تؤدى الحياة الخالية من ممارسة الرياضة إلى كسل الأمعاء ونقص فى الحركة الدودية (Peristalsis) لها التى تدفع فضلات الطعام نحو الخارج .

ولزيت الزيتون خاصة تليين الأمعاء ، لذلك فهو يستعمل فى حالات الإمساك والتشنج المعوى .

طريقة الاستخدام :

يمكن تناول ملعقتين كبيرتين من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة ، أو مرة فى الصباح ومرة فى المساء قبل النوم ، ويمكن إضافة عصير الليمون له .

كما يمكن استخدامه أيضاً فى الحقنة الشرجية كمسهل للأمعاء .

■ زيت الزيتون كمخفض لضغط الدم ومساعد على توسيع الأوعية الدموية الطرفية[1] :

نبذة عن مرض الارتفاع فى ضغط الدم :

ما هى أسباب ارتفاع ضغط الدم وما هى مضاعفاته ؟

هناك نوع من ضغط الدم المرتفع يظهر بدون سبب واضح ، وهو يمثل عدداً كبيراً من الحالات التى يرتفع فيها ضغط الدم فوق سن الأربعين ، وعادة لا يصل مستوى ضغط الدم فى هذا النوع إلى درجة عالية جداً ، كما يمكن عادة السيطرة عليه بسهولة بالعلاج .

أما النوع الثانى من ضغط الدم المرتفع فينشأ تبعاً لحالة مرضية ؛ لذا يسمى ضغط الدم الثانوى **(Secondary hypertension)** ، فيمكن أن ينشأ تبعاً لالتهاب مزمن بالكلى أو لضيق بالأوعية الدموية المتصلة بها ، أو بسبب وجود خلل بهرمونات الجسم . وفى هذا النوع قد يرتفع ضغط الدم لدرجات عالية جداً ، وقد يصعب السيطرة عليه بالعلاج .

ومع استمرار ارتفاع ضغط الدم لفترات طويلة وإهمال العلاج تتعرض أعضاء مختلفة من الجسم للأضرار ، حيث قد تتضخم عضلة القلب ، ويفشل تدريجياً فى القيام بوظيفته وقدرته على ضخ الدماء .

كما تتعرض الشرايين التاجية للتصلب وبالتالى يتعرض المريض للأزمات القلبية .

أما الكلى فقد تتعرض أوعيتها الدموية لتصلب الشرايين ، ويكون

---

(1) G.Maset, Daniel- Brunet Et Oliviero- Balansard Et Delphaut.

ذلك بداية لحدوث الفشل الكلوى (البولينا) (Uracnia) .

وتصاب الأوعية الدموية الدقيقة الموجودة فى العينين بتغيرات مختلفة قد تؤدى لحدوث نزف دموى فى الشبكية . Retinal Haemorrhage) مما يسبب اضطرابات فى الرؤية أو فقد البصر .

وفى المخ يؤدى ارتفاع ضغط الدم إلى حدوث نزيف داخل أنسجة المخ (Cranial Haemorrhage) حيث يتعرض المريض للشلل النصفى ، وربما ينفجر أحد الشرايين ، ويحدث نزيف بالمخ خاصة فى كبار السن ، وهى حالة خطرة قد تنتهى بالوفاة .

ما هى أعراض ضغط الدم المرتفع ؟

قد لا يكون هناك أى أعراض لضغط الدم المرتفع وذلك فى عدد كبير من الحالات ، ويكون اكتشافه بمجرد الصدفة خلال الفحص الروتينى ، وهذا يوضح أهمية أن يقوم كل فرد بإجراء فحص روتينى لأجهزة الجسم بصفة عامة حتى فى عدم وجود أى شكوى .

أما باقى الحالات فتظهر أعراض ضغط الدم المرتفع فى إحدى الصور الآتية حيث قد تظهر منفردة أو مجتمعة :

صداع بمؤخرة الرأس فى الصباح ــ طنين بالأذن ــ الشعور بالدوخة والإحساس بعدم الاتزان ــ نزيف من الأنف ــ ظهور التوتر والعصبية .

وقد وجد أن المواظبة على تناول زيت الزيتون يحمى الجسم من الارتفاع فى ضغط الدم ، كما أنه يساعد على توسيع الأوعية الدموية الطرفية (Peripheral Vasodialator) وذلك دون أن يكون له تأثير مهبط على عضلة القلب .

■ ■ مضاد لمرض البول السكرى[1] (Antidiabetic) :

تحدث الإصابة بمرض السكر بسبب نقص هرمون الأنسولين (الذى ينتجه البنكرياس) أو بسبب ضعف فاعليته ، مما يؤدى إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم عن معدله الطبيعى (أكثر من ١٤٠ مجم لكل ١٠٠ سمّ دم) .

أنواع مرض البول السكرى :

١ ـــ سكر الأطفال وصغار السن :

ويكون البنكرياس غير قادر على إنتاج أنسولين بالمرة ، ويرجع السبب غالباً إلى وجود خلل بجهاز المناعة ـــ أدى إلى تحطيم خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين . لذلك يمكن علاج هذا النوع عن طريق الحقن بالأنسولين ويسمى ذلك بمرض السكر المعتمد على الأنسولين .

٢ ـــ سكر الكبار والبالغين :

حيث ينتج البنكرياس كمية ضئيلة من الأنسولين أو أحياناً كمية طبيعية لكنها ضعيفة المفعول بسبب نقص عدد أو عدم كفاءة مستقبلات الأنسولين (**receptors**) بغشاء الخلايا ، ويرجع السبب إلى حدوث زيادة طارئة فى وزن الجسم ، أو لوجود عامل وراثى أو لسبب غير واضح . لذلك يعالج هذا النوع عادة بالحبوب المخفضة للسكر ، ولا يشترط إعطاء حقن الأنسولين .

ومن أهم أمراض مرض السكر :

كثرة التبول ـــ كثرة شرب الماء ـــ كثرة الأكل ـــ فقدان

---

(1) Phytotherapie Traitement des Maladies Par les Plantes: Maloines S.A.- Editeur .

الوزن ــ نقص الطاقة والحيوية .

وقد ذكرت المراجع الطبية أن الاستمرار فى تناول زيت الزيتون يساعد على حماية الجسم من حدوث مرض البول السكرى ، كما أنه الغذاء المفضل والمسموح بتناوله فى حالة حدوث المرض .

■ ■ **مدر للبول (Diuretic) :**

المادة المدرة للبول هى التى تساعد الكُلى على استخلاص البول من الدورة الدموية وإخراجه وترشيحه خلال المسالك البولية .

ومما هو جدير بالذكر أن البول يحتوى على المواد السامة التى تنتج من مخلفات عملية التمثيل الغذائى (الأيض) ومن أهمها : مادة البولينا (**Urea**) ، والتى يتخلص منها الجسم أولا بأول عن طريق البول حيث تخرجه الكليتان أو عن طريق العرق حيث تخرجه الغدد العرقية (**Sweat glands**) .

وعدم إدرار البول يؤدى إلى تركيز تلك المواد الإخراجية السامة فى الدم وبالتالى يؤثر على بقية أجهزة الجسم المختلفة مما يسبب خللاً واضطراباً فى تأدية وظائفها ، كما يؤدى أيضاً إلى تركيز البول الذى يساعد على تكوين حصوات فى المجارى البولية ، وما ينتج عنها من مضاعفات خطيرة كالتهابات المجارى البولية ، أو انسدادها .

وهناك الكثير من الأمراض التى نحتاج فيها إلى زيادة إدرار البول مثل ارتفاع ضغط الدم أو هبوط القلب أو هبوط الكليتين أو الارتشاح المائى .

وقد وجد أن المداومة على تناول زيت الزيتون يساعد على إدرار البول ويمنع تراكمه ، أو تركيز مواده ، وبالتالى يحمى الجسم من

خطورة كثير من الأمراض .

● وقد يكتفى باستخدام الزيت بوضعه على الطعام أو يمكن تناول ملعقة منه صباحاً ومساءً .

■ لعلاج الآلام الروماتيزمية والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل :

إذا أصيبت المفاصل بالالتهابات الروماتيزمية ، فإن ذلك يسبب شعور المريض بتصلب فى حركة المفصل ، وآلام شديدة عند بدء الحركة حيث تقل حركة هذا المفصل تدريجياً ، وربما يحدث ضمور فى العضلات المتصلة بهذا المفصل ، وقد يحدث ارتشاح (وزيادة كمية السوائل) داخل المفصل محدثاً تورماً وانتفاخاً للمفصل ، ومن أكثر المفاصل تعرضاً لهذا المرض : الركبة والكتف وفقرات العمود الظهرى

ويمكن علاج هذه الحالات بتخفيف الوزن حيث إنها تخفف العبء عن المفاصل المصابة ، وكذلك استخدام المسكنات مثل أقراص الفولتارين ، واستخدام وسائل العلاج الطبيعى كالحرارة والحمامات الدافئة وتدريبات عضلية للمفصل ، والعضلات المحيطة به .

وقدو جد أن استخدام زيت الزيتون موضعياً يعطى نتائج ممتازة فى تخفيف الآلام .

مرهم زيت الزيتون والثوم :

يمكن تقطيع فصوص رأس الثوم ، وتوضع فى ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون ، ويترك المخلوط لمدة يومين أو ثلاثة ثم يدلك به مكان الألم عدة مرات .

● زيت الزيتون ضد مرض النقرس (Gout):

يتميز هذا المرض بالتهاب مزمن فى المفاصل نتيجة ترسب أملاح البولينا (Urates) فى الأنسجة والمفاصل .

● ويرجع السبب الرئيسى لزيادة حمض البوليك فى الدم إلى عاملين رئيسيين :

١ ــ حدوث خلل فى التمثيل الغذائى للعناصر البروتينية بالدم .
٢ ــ عدم قدرة الكلى على إخراج الكميات الزائدة المنتجة من هذا الحامض .

● أين تترسب بللورات حامض البوليك ؟

تترسب هذه البللورات فى عدة أماكن منها :

١ ــ تحت سطح الجلد .
٢ ــ فى أوتار عضلات الذراعين .
٣ ــ فى الأنسجة الرخوة حول المفاصل .
٤ ــ فى غضاريف الأذن والأنف .

وفى جميع هذه الأماكن تظهر الإصابة على شكل عقد لها لون الطباشير الأبيض .

أعراض المرض : أكثر المفاصل تعرضاً للإصابة هو مفصل الأصبع الكبير بالقدم ، وتبدأ الإصابة عادة ليلاً حيث يشعر المريض بألم فجأة فى المفصل المصاب ثم يتورم المفصل المصاب فيما بعد ويصيبه الاحمرار ، وعندما تصبح الحالة مزمنة فإنه تحدث نوبات متعددة من الآلام فى هذا المفصل تؤدى إلى عدم القدرة على الحركة

وقد وجد أن تناول زيت الزيتون يساعد على عدم تكوين أو ترسب هذه البللورات .

● **طريقة استخدام زيت الزيتون فى علاج النقرس :**

يتم إضافة خمس زهور طازجة من نبات الكاموميل (**Camomille**) إلى كمية مناسبة من زيت الزيتون ، وينقع هذا المخلوط فى الشمس لمدة أربعة أيام ثم تُدلك به الأماكن المصابة من المفاصل ، ويساعد ذلك على تخفيف الآلام الموجودة .

■ ■ **لعلاج التهابات اللثة (Pyorrhia) :**

وتحدث هذه الالتهابات نتيجة لعدم اتباع القواعد الصحية فى المحافظة على نظافة الفم ، وتظهر اللثة بمنظر متورم مع وجود قرح أو أماكن بها صديد ، وظهور ألوان مختلفة كالأزرق ، أو الأخضر ، أو اللون الأحمر القاتم .

وتدليك اللثة الملتهبة بزيت الزيتون يساعد على تخفيف حدة الالتهابات بها

● **استخدامات زيت الزيتون فى علاج الأمراض الجلدية :**

لعلاج دمامل الجلد والتهاباته :

حيث تدلك الدمامل الموجودة بالجلد بثمرة الزيتون وذلك بعد نزع قشرتها ، ويساعد ذلك على نضوج هذه الدمامل وخروج الصديد والمواد المتقيحة منها .

ملطف للجلد :

يستخدم زيت الزيتون لدهان الجسم حفاظاً عليه من أشعة

الشمس ، كما يستخدم أيضاً لتلطيف الجلد فى حالات الاحتكاك وخاصة فى الأطفال .

■ ■ لعلاج القوباء (Dartre) :

وهى وجود بقع بيضاء فى الجلد خاصة الوجه نتيجة لنقص فيتامين (أ) .

طريقة الاستخدام : يوضع ١٠٠ جرام من ورق الزيتون الأخضر فى ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون لمدة أسبوع ، ثم يدهن به الأماكن المصابة .

■ ■ لمنع تساقط الشعر :

حيث تدلك فروة الرأس مساء ولمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلاً ثم تغسل صباحاً بالشامبو .

■ ■ فى المحافظة على جمال البشرة :

يغطى الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت ، وصفار بيضة ، ويضع نقاط من عصير الليمون ثم يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر .

■ ■ لعلاج تشققات الجلد :

تنتج هذه التشققات نتيجة عوامل عديدة منها نقص فيتامين أ فى الغذاء أو نتيجة لوجود الاحتكاك المستمر والمباشر فى هذه المناطق .

طريقة استخدام زيت الزيتون :

تدلك الأماكن المصابة بنسب متساوية من الجلسرين وزيت الزيتون .

■ **لعلاج الكساح وفقر الدم فى الأطفال الرضع :**

وذلك نظراً لاحتواء زيت الزيتون على كمية كبيرة من فيتامين « د » الذى يساعد على تكوين أنسجة العظام وخاصة فى الأطفال الرضع ، كما أنه يضفى على الوجه حمرة وإشراقا ، ولذلك يجب تناول كميات كبيرة من زيت الزيتون بالنسبة للأطفال الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس لفترات طويلة أو يعيشون فى غرف مظلمة أو أبنية مغلقة .

إن طول المدة التى تقضيها شجرة الزيتون فى إعداد ثمارها ، يجعل هذه الثمار تأتى قوية ، سوية التكوين ، متجانسة المحتوى ، غنية بمحتوياتها ، ولقد ظلت شجرة الزيتون عامين كاملين تمتص أشعة الشمس ، وتعمل على تهيئة ثمرها ، لذلك جاءت غنية بفيتامين « د » ، تماماً كما هو الحال فى سلعة أعطى صانعها الوقت الكافى لإعدادها وإتقانها .

كما ينصح علماء التغذية الأمهات بضرورة إعطاء الأطفال زيت الزيتون فى فترة الفطام حتى يمكن تجنب حدوث أى أعراض نتيجة لنقص فيتامين « د » أو فيتامين « أ » .

■ **الفوائد الطبية لورق الزيتون :**

تحتوى أوراق الزيتون على عصارات قابضة ، لذلك فإنه إذا مضغ فإنه يساعد على علاج التهابات اللثة والحلق .

وإذا دُق وضُمد بمائه أو عصارته نفع فى حالات القروح والجروح والدمامل وذلك أيضاً لاحتوائه على نفس هذه المادة القابضة والمطهرة (**Tannic**) . ويمكن أيضاً استخدام نفس العصارة كحقنة شرجية فى حالة قروح الأمعاء .

■ ■ **بعض المستحضرات الطبية الطبيعية التى يدخل زيت الزيتون فى تركيبها :**[1]

● **مرهم للجروح ولبخة لآلام البطن والمعدة :**

تحضير المرهم : يتم تسخين أوقية[2] من أزهار نبات « الأرنيكا » (**Arnica mantana**) (**ARNICA**) فى أوقية من زيت الزيتون فى حمام مائى لمدة ساعات قليلة ، ويصفى المخلوط من خلال نسيج قماش من عدة طبقات .

الاستخدام الطبى : يساعد المرهم على الإسراع فى التئام الجروح والكدمات ، والأماكن المتهيجة من سطح الجلد ، ويمكن أن يستخدم أيضاً على شكل لبخة توضع على مكان المعدة لتخفيف آلام البطن .

■ ■ **مرهم ملطف للجلد (Soothing Salve) :**

تحضير المرهم : تغلى براعم زهرة « البوبلار » (**Poplar**) **(Populus Trmuloides)** فى زيت الزيتون .

الاستخدام الطبى : يستخدم المخلوط الناتج لدهان سطح الجلد الخارجى حيث أن له تأثيراً ملطفاً فى حالات الحساسية ، وتهيج الجلد ويمكن أن تستخدمه كغسول فى حالات الالتهابات والخدوش والجروح والحروق .

● **الاستخدامات الطبية لخلاصة زيت الزيتون مع نبات (جونسورت) (ST. Jotinswort) (Hypericum Perforatum) :**

---

(1) (**The Herb book by John Lust**)

(٢) الأوقية = (**ounce**) = ٢٨,٣٥ جرام .

تحضير خلاصة الزيت :

تؤخذ الأزهار ، والأوراق الطازجة للنبات وتوضع فى إناء وتغمر بزيت الزيتون . يغلق الإناء ، ويترك فى مكان دافىء لمدة تتراوح من ٦ — ٧ أسابيع ويتم هزه من آن إلى آخر ، ويلاحظ أن لون الزيت سيتحول إلى الأحمر ، ثم يرشح خلال قطعة من النسيج . ويمكن الاحتفاظ بالزيت فى إناء غامق اللون لمدة تصل إلى عامين .

الاستخدامات الطبية :

يستخدم خلاصة الزيت (**Oil extract**) موضعياً فى حالات الحروق والجروح والكدمات والقرح وذلك بوضعها على الجلد . وتستخدم خلاصة الزيت أيضاً لعلاج آلام المعدة ، والمغص المعوى ، كما يستخدم أيضاً كطارد للبلغم ، ومزيل لاحتقان الرئة .

● يدخل زيت الزيتون فى تركيب بعض الأدوية التى تستعمل كقطرات للأنف أو زرقات (حقن) تحت الجلد .

● نظراً لكفاءة زيت الزيتون العالية فى قدرته على إحداث مستحلب (**emulsions**) فقد أمكن استخدامه كمذيب لكثير من المواد الطبية التى تستخدم كأدوية مثل الكامفر (**Camphre**) والتى يمكن استخدامها سواء عن طريق التعاطى بالفم أو عن طريق الحقن تحت الجلد .

● أثبتت التجارب المعملية أن إضافة زيت الزيتون إلى مزارع ميكروبات الدرن (**Koch's bacillus**) يؤدى إلى وقف نموها (**Gastinel et cou**)[1] .

---

(1) (Phytother Apie Traitment) .

■ ■ عش وتمتع بالحياة :

وصفت « ديانا دايز » (Diane Daize)[1] سندوتشات من العيش والزيتون وقالت إن ذلك يساعد الإنسان على أن يعيش ، ويتمتع بصحة جيدة ، ولاسيما إذا أضيفت الطماطم إليهما .

■ ■ الزيتون ونمو شعر اللحية

وهو مرهم مشهور فى أوربا حيث يقوم المراهقون الذكور بوضع مرهم على وجوههم يتكون أساساً من زيت الزيتون ونبات إكليل الجبل (خصليان) (Rosemary) وذلك يساعد على نمو شعر اللحية بشكل ملحوظ .

■ ■ حمامات البخار الزيتية لعلاج الجلد الجاف :

(**Hot oil facial for dry skin**)

ينظف الوجه أولاً ثم يعرض لبخار الماء (Steam) لمدة تتراوح من ٥ ــ ١٠ دقائق لفتح ثغرات المسام (Pores) ، ثم يوضع زيت الزيتون الدافىء على الوجه والرقبة وتغطى المنطقة بقطعة من القماش المبللة والدافئة لمدة عشر دقائق ، ثم يزال الزيت بعد ذلك بقطعة أخرى من القماش المبللة بماء دافىء ان الزيت يمد الجلد بالزيوت الطبيعية النباتية ، كما أنه يساعد فى نفس الوقت على تنشيط الجلد لكى يقوم هو نفسه بزيادة إنتاجه من الزيوت . إن هذه الزيوت النباتية المعدنية (mineral oil) لا تقوم باختراق الجلد ، ولكنها فقط تقوم بتزييت (Lubricates) سطح الجلد ، وهذه هى القاعدة العلمية التى على أساسها يتم إدخال هذه الزيوت فى صناعة المراهم والكريمات الطبية .

---

(1) (des maladies par les Plants maloine s.a. deiteur) .

■ ■ حمامات الزيت الساخن لعلاج الشعر الجاف[1] .

(Hot oil Treatment for Dry Hair)

باستخدام قطعة من القطن المغموسة فى زيت الزيتون ، ووضعها على شعر الرأس ثم تدلك فروة الرأس بالأصابع مع الأخذ فى الاعتبار بأن تغطى جميع أطراف فروة الرأس ، ثم توضع فوطة مبللة بماء دافىء (**بعد عصرها**) على الرأس مع مراعاة استبدالها بأخرى كلما بدأت تبرد ، ويستمر وضع كمادات الفوط الساخنة على فروة الرأس لمدة تتراوح من ٢٠ دقيقة إلى ساعة .

■ ■ القيمة الغذائية لزيت الزيتون :

يعتبر زيت الزيتون من أسهل أنواع الزيوت وأسرعها هضماً .

ومما هو جدير بالذكر أن جميع الدهون والزيوت التى يتناولها الإنسان لا يستطيع الجسم أن يستفيد منها فى صورتها الحالية المعقدة إلا بعد أن تمر فى سلسلة من التفاعلات الكيماوية يتم خلالها تحول هذه المواد الدهنية المعقدة التركيب إلى مادة بسيطة تستطيع الأمعاء أن تقوم بامتصاصها ، ويستطيع الجسم أن يقوم بتمثيلها وحرقها وانطلاق الطاقة منها . ويقع على الكبد العبء الأوفر فى هذه العملية .

وترجع السهولة فى امتصاص زيت الزيتون إلى أن نسبة وتركيب المواد الدهنية[2] فيه تكاد تكون قريبة ومماثلة لتلك المواد الموجودة فى حليب لبن الأم الذى يعتبر من أسهل وأبسط أنواع الألبان لاحتوائه على كمية قليلة وبسيطة التركيب من المواد الدهنية حتى يتم امتصاصها وهضمها

---

(1) (The Herb Book : by john lust)

(٢) تتركب ثمرة الزيتون من نحو ٢٣٪ دهن (زيت زيتون) .

بواسطة الطفل الرضيع الذى لا يملك أنزيمات معقدة تستطيع التعامل مع الدهنيات المعقدة الموجودة فى الألبان الأخرى .

وإذا كانت عملية هضم طعام دسم فى المعدة تتطلب أكثر من خمس ساعات فإن هضم وجبة مؤلفة من الخبز والزيتون لا تتطلب سوى نصف تلك المدة .

● الفيتامينات الموجودة فى زيت الزيتون :

يحتوى زيت الزيتون على جانب غير صغير من الفيتامينات المتنوعة منها:

فيتامين أ :

يوجد هذا الفيتامين ذائباً فى المواد الدهنية الموجودة بالزيت ، وهو موجود بنسبة عالية وترجع أهمية هذا الفيتامين من الناحية الطبية إلى أنه هام جداً فى المحافظة على سلامة الجلد والأغشية المخاطية المبطنة لجميع أجهزة الجسم وأعضائه الداخلية : كما أنه ضرورى لنمو أنسجة الجسم وعضلاته خاصة للأطفال وأثناء فترة البلوغ ، كما يدخل هذا الفيتامين فى تركيب الأجزاء الحساسة فى شبكية العين (**rods & cons**) المسئولة عن الإبصار .

فيتامين د :

ويوجد هذا الفيتامين أيضاً ملازماً لفيتامين أ فى غالبية المواد الدهنية . فإذا عرفنا أن شجرة الزيتون تتطلب سنوات طوالاً حتى تبلغ أشدها ، وتقضى سنتين كاملتين وهى تمتص أشعة الشمس ، وتعمل على تهيئة ثمرها ، فإن ذلك يكسبها الكثير من فيتامين « د » . وعلى النقيض من ذلك نجد أن زيت بعض الحبوب الأخرى التى تنمو فى

باطن الأرض تكاد تكون خالية من هذا الفيتامين كما هو الشأن فى زيت فستق العبيد مثلاً .

وترجع الأهمية الطبية لفيتامين « د » إلى أنه عامل مهم لنمو العظام وبذلك فإن نقصه يسبب مرض الكساح وتقوس الساقين ، وعلى ذلك يجب على الذين حرموا نور الشمس بإقامتهم الطويلة فى غرف مظلمة أن يتناولوا الزيت بانتظام ليعوضهم عن الفيتامين الذى تمنحه الشمس لهم .

وبذلك يوصى كثير من الأطباء الأمهات بإطعام أطفالهن الزيت عندما يبدأن فترة الفطام ، وعندما يبدأن بإعطائهم الخبز ، لأن الخبز والزيت يحتويان على جميع العناصر اللازمة لتنمية أجسام الأطفال الغضة ، وهذه التوصية تقوم على أساس علمى وعلى أحدث ما أثبتته خبرات علماء التغذية لما فى هذا الطعام من ارتفاع فى قيمته الغذائية .

فيتامين « هـ » :

يحتوى زيت الزيتون على فيتامين « هـ » ، وهذا الفيتامين ضرورى لنمو الخلايا التناسلية والحيوانات المنوية ، ولذلك فإنه يمكن اعتبار أن زيت الزيتون مخصب ، ومقو للنسل ، كما يفيد الشيوخ فى منحهم القوة الجنسية .

وفيتامين « هـ » ضرورى أيضاً لنمو الشعر والمحافظة عليه ، ولذلك فإن استخدام زيت الزيتون سواء استخداماً موضعياً على الشعر أو عن طريق الفم يفيد فى تقوية الشعر ومنع تساقطه .

فيتامين « ج » :

يحتوى الزيتون على كمية لا بأس بها من فيتامين « ج » الذى

يساعد على نمو أنسجة الجسم المختلفة وتعويض التالف منها ، كما أنه يلعب دوراً هاماً فى المحافظة على مناعة الجسم ، وكذلك فى المحافظة على المادة الإسمنتية الموجودة بين الخلايا ، ونقص هذا الفيتامين يؤدى إلى نقص مناعة الجسم وأمراض كثيرة أهمها « الاسقربوط » .

فيتامين « ب » المركب « النياسين » : (Niacin)

يوجد هذا الفيتامين بكثرة فى الأنسجة النباتية والحيوانية ، ولكن على أشكال مختلفة . ويقوم الجسم بتحويل النياسين **(Niacin)** من مصدره النباتى إلى نياسينميد (**Niacinamide**) حتى يمكنه استخدامه . أما المصدر الحيوانى من هذا الفيتامين فهو موجود بصورة جاهزة على هيئة هذا المركب « نياسينميد »

وهذا الفيتامين ضرورى وهام لدخوله فى التفاعلات الأنزيمية التى يستمد منها طاقة الجسم وتنفس الأنسجة . ونقص هذا الفيتامين يؤدى إلى مرض البلاجرا (**Pellagra**) . ومن خصائص هذا الفيتامين أنه يذوب فى الماء ، ولايتأثر بالحرارة أو الأحماض ، أو القلويات .

● **أشباه الدهون (lipoids) :**

يمتاز زيت الزيتون عن غيره من الزيوت باحتوائه على المواد المسماة بأشباه الدهون (**lipoids**) ، وهذه المواد ذات أثر فعال فى تغذية أنسجة المخ . وبهذا يمكن اعتبار الزيت عاملاً فى زيادة القدرة على التفكير والذكاء . وليس مستبعداً أن تكون ميزة الزيت هذه سبباً فيما اتصفت به شعوب حوض البحر الأبيض المتوسط من الذكاء وسرعة الخاطر والإبداع الفنى .

● ثمرة الزيتون بها مقدار صغير من البروتين ، وقد يؤكل أخضر بعد

تخليله فى الملح ، أو يؤكل أسود بعد نضوجه نضوجا تاماً ، وفى هذه الحالة تكون كمية ما به من المادتين الدهنية والبروتينية أكثر تركيزاً منها فى الزيتون الأخضر . وإذا أكل معه مقدار كاف من الزيت كانت الوجبة متزنة بعض الشيء ، ويفضل أن يؤكل معه الجبن حيث أن المادة البروتينية فى الزيتون ليست كافية .

● الزيوت العطرية المشهية :

يحتوى زيت الزيتون على مواد عطرية تثير فى الجهاز الهضمى شهوته إلى الطعام ، لذلك فإننا نجد أنه كثيراً ما يوضع الزيتون فى قائمة المشهيات **(Appetizer)** .

ولم تذكر المراجع الطبية تفصيلات كاملة عن نتائج تحليل ثمرة أو زيت الزيتون ، ولكن إذا كان القرآن الكريم قد ذكرها وجعلها من طيبات الرزق فلابد وأن يأتى الوقت الذى يكشف فيه التحليل الكامل لهذه الثمرة عن أسرار لم يكشف عنها العلم من قبل .

● ماذا كتب الأوربيون عن الاستخدامات الطبية لزيت الزيتون ؟

بعد البحث والاطلاع فى المراجع الأمريكية والفرنسية ، يطيب لى أن أنقل هنا للقارىء العربى ما كتبه وذكره علماء الغرب فى أوروبا عن فوائد الزيتون واستخداماته الطبية ، وحتى يتضح لنا وبصورة جلية أن دول الغرب الآن تركت العقاقير والأدوية الكيماوية ، ولجأت الآن إلى التداوى بالنباتات الطبية بعد ما تبين لهم فوائدها العظيمة ، وتركوا تصدير الكيماويات والأدوية إلى الدول النامية حتى ينغمروا فى ويلات سمومها وآثارها الجانبية ، فياليت دول العرب والإسلام تخطو خطوات واسعة ، وتشمر عن ساعديها فى التطبيب بما هو طبيعى ، وتجنب شعوبها سموم الكيماويات .

وقد ذكرت المراجع الأمريكية الآتى :

أوراق الزيتون : مطهرة (**antiseptic**) وقابضة (**asteringent**) ومهدئة (**Tranquilizer**) ومضادة للحمى (**Febripuge**) .

أما الزيت : مدر لمادة العصارة الصفراوية (**Cholago uge**) ، ملطف (**demulcent**) ، مسهل (**Laxative**) حيث إنه يزيد من انقباض الأمعاء ، كما أنه ملطف للغشاء المخاطى المبطن للأمعاء ، ولزيت الزيتون القدرةعلى إذابة الكوليسترول (**Cholesterol**) ، ويمكن استخدام الزيت ظاهرياً (**externally**) لحالات الحروق ، والكدمات ، لدغ الحشرات والتواء المفاصل (**Sprains**) والهرش الشديد (**Puritus**) . وخلط زيت الزيتون بالكحول يؤدى إلى تقوية الشعر ، وخلطه بنبات إكليل الجبل (**rosemary**) يعطى علاجاً نافعاً لقشرة الرأس (**Dandruff**) ، ويعتبر زيت الزيتون من القواعد الهامة (**base**)لصناعة المراهم الطبية .

● كيفية التحضير للاستخدام والجرعة :

١ - منقوع (**infusion**) : ضع ١ ـــ ٢ ملعقة من أوراق الزيتون فى فنجان من الماء لمدة عشر دقائق . الجرعة ملعقتان .

٢ ـــ مطبوخ (**decoction**) : يغلى ملء حفنتين من أوراق الزيتون فى لتر من الماء ، ويستمر الغليان حتى يتبقى سائل مقداره فنجان واحد .

٣ ـــ الزيت (**Oil**) : يستخدم كمسهل ومدر للعصارة الصفراوية حيث يؤخذ ١ ـــ ٢ ملعقة فى وقت واحد وقبل الوجبات .

أما كتب الطب الفرنسية فقد ذكرت الآتى عن الخواص العلاجية لزيت الزيتون :

الاستخدامات الداخلية لزيت الزيتون :

مغذّ، يستخدم لعلاج الانيميا (فقر الدم) .

ـــ مدر للعصارة الصفراوية (**Draineur hepatique et biliaire**) لذلك يستخدم فى حالات الكسل الكبدى وركود العصارة الصفراوية .

ـــ مسهل (**Laxetil**) لذلك يستخدم فى حالات الإمساك .

ـــ مضاد لمرض البول السكرى .

الاستخدامات الخارجية لزيت الزيتون :

يستخدم الفرنسيون زيت الزيتون بصورة واسعة لعلاج الدمامل والخراريج (**Boils & abcesses**) وأكزيما الجلد (**eczema**) كما يستخدم لتقوية شعر الرأس حيث يقوم المراهقون الذكور بوضع مرهم على وجوههم يتكون أساساً من زيت الزيتون مع ثبات إكليل الجبل (**Rosemary**) حيث إن ذلك يساعد على نمو شعر اللحية بشكل ملحوظ .

ويستخدم زيت الزيتون أيضاً فى عمل حمامات البخار الزيتية لعلاج الجلد والشعر الجاف ، وقد سبق الكلام عنها بالتفصيل .

ويستخدم زيت الزيتون فى فرنسا أيضاً لعلاج التهابات اللثة وذلك باستخدامه كمضمضة .

• زيت الزيتون يقلل من نسبة الكوليسترول بالدم :

وجد الأوربيون أن شعوب البحر الأبيض المتوسط من أقل الشعوب إصابة بأمراض الكوليسترول ، وبالبحث عن أسباب ذلك

تبين أن السبب الرئيسى يكمن فى تناولهم لزيت الزيتون فى غذائهم ، ووجد أن لهذا الزيت القدرة على خفض نسبة الكوليسترول فى الدم ، بل وأيضاً إذابة الكوليسترول الزائد وتؤيد ذلك الحقيقة العلمية التى تؤكد أن تناول الزيوت النباتية كزيت الذرة أو زيت الزيتون لا يرفع مستوى الكوليسترول فى الدم حيث إن هذه الزيوت النباتية غير مشبعة (Un saturated) بعكس الزيوت الحيوانية فهى مشبعة (Saturated)

●الطريقة الفرنسية لحفظ الزيتون :

ونظراً لاهتمام الدول الأوربية بالزيتون وزيته كمصدر من مصادر الغذاء والعلاج ، فقد اهتموا بطرق حفظه وتخزينه وتذكر لنا (ديان دايز) (Diane Daize) طرقها الخاصة لحفظ الزيتون كالآتى :

يفضل اختيار الزيتون ذى اللون الأخضر الفاتح ويجب تنقيته جيداً والتخلص من الثمرات التالفة . نغمر كل ٢ جالون زيتون بجالون ماء مع إضافة ٥٠ سم من محلول قلوى مثل ايدروكسيد الكالسيوم ١ ــ ٢٪ ويتم تقليب المخلوط بالملعقة الخشبية وذلك للتخلص من الطعم المر للثمرة وإكسابها صلابة ، ويترك المحلول ليبرد لمدة ٣٠ دقيقة قبل إضافة الزيتون . ويترك الزيتون تحت الغطاء فى درجة حرارة ٦٠ ــ ٧٠°ف مع التقليب كل ٢ ــ ٣ ساعة ثم يصفى الزيتون بعد ٦ ساعات ويغمر بماء بارد ، ويترك لمدة ٨ ساعات ويتم تغيير الماء يومياً لمدة أسبوع ، ثم يضاف جالون مياه واحد لكل ٢ جالون زيتون مع $\frac{1}{2}$ كوب ملح طعام ، ويترك لمدة ١٢ ساعة ويتم تصفية الزيتون وتغيير الماء لمدة أسبوع .

خاتمة

وإذاكان رسول الله ﷺ قد أوصى خيراً بهذه الشجرة ، وقال لأصحابه : « **كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة** » ، فنحن المسلمين على يقين تام بأن الأبحاث العلمية والتجارب المعملية سوف تكشف لنا عن المزيد من التحليلات لهذه الثمرة المباركة ، وكذلك عن كثير من الاستخدامات الطبية لها ، وذلك لأن رسول الله ﷺ لا ينطق عن الهوى وإنما علّمه شديد القوى .

والحمد لله الذى تتم بنعمته الصالحات



الفهـــرس



رقم الايداع ٩٠٥٤ ـــ ٩٢